

гормонам, людина відчуває приплив енергії, істотно підвищується працездатність, поліпшується настрій. Найголовніше в цій страві – навчитися оптимізації. Немає необхідності виділяти певний час на похід в зал, можна робити вправи протягом дня, наприклад безпосередньо на заняттях 2 рази на тиждень. Головне – бажання.

Наскільки кращими стануть ваші стосунки, якщо пару разів на тиждень ви і ваша подруга або друг, будуть проводити з вами час в спортивному залі. Спорт – це теж праця, а спільна праця об'єднує.

Вибирайте на свій смак, фізичним можливостям, віковій групі заняття фізкультурою. Займайтеся регулярно, постійно стежте за самопочуттям, міняйте навантаження для отримання всієї користі вашого організму. Знайте, що час, проведений в басейні, на біговій доріжці, в спортивному залі не витрачено вами даремно. Бережіть своє здоров'я!

ЧЕРТОВ І. І.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри фізичного виховання

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОГО КОМПЛЕКСУ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ БОРЦІВ

Спортивна наука постійно збагачує практику новими знаннями щодо ролі сенсорних систем організму в забезпеченні ефективної спортивної та змагальної діяльності борців. Досить повно вивчена функція вестибулярного аналізатора, який розглядається як багатомірний біологічний перетворювач механічної енергії кутових та прямолінійних прискорень у сигнали про положення та рух тіла, як компонент складної функціональної системи, що здійснює функцію рівноваги та просторової орієнтації.

У зв'язку з цим постає питання розробки та поширення тренувальних методик направлених на покращення роботи вестибулярного апарату спортсменів борців у процесі навчально-тренувальних занять і змагань.

Як експериментальна модель такого виду спорту нашу увагу привернула спортивна боротьба, яка вміщує величезний арсенал технічних прийомів і дій, які пов'язані зі зміною положення тіла спортсмена у просторі, що стрімко протікають в обмеженому інтервалі часу. Недостатня розробка методики удосконалення статодинамічної стійкості для спортсменів-борців, обумовили необхідність проведення наших досліджень [2].

У спортсменів борців різного ступеня тренуваності, зміна у роботі активності м'язів відображає пластичність координаційних перебудов керуючих нервових центрів, миттєві адаптаційні перебудови системи управління рухами, шляхи розширення функціональних резервів. Однак проблема підвищення статодинамічної стійкості в процесі довгострокової адаптації до напруженої м'язової діяльності є однією з найбільш слабо освітлених.

Мета роботи — розробити та експериментально перевірити методику розвитку стійкості борців засобами «Вольової пластики».

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан статодинамічної стійкості у спортсменів-борців різної кваліфікації та її динаміку під впливом спеціального тренування.

2. Розробити та апробувати методику розвитку стійкості борців засобами «Вольової пластики» для застосування її у структурі допоміжної фізичної підготовки спортсменів-борців у місцях проведення навчально-тренувальних занять.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження за тренувальним процесом; тестування статичної рівноваги: стабілографія, кефалографія (у модифікації В.Г. Базарова), тест Флейшмана, тестування динамічної рівноваги: іхнографічні проби — «ходіння напростець», «крокуючий» тест Фукуда, визначення вестибулярної стійкості (за Лозановим- Байченко).

Розробка методики розвитку стійкості борців засобами «Вольової пластики» та дослідження було проведено на базі лабораторії функціонального впливу на організм людини і лабораторії функціональної діагностики НПУ імені М.П. Драгоманова.

Наше дослідження показало, що значний внесок у результативність спортивної діяльності вносить постуральна система, здатність підтримки рівноваги тіла шляхом динамічної стабілізації його положення щодо вектора гравітації, де вміння зберігати рівновагу визначає підсумковий результат [3].

Нами розроблено та апробовано спеціально-підготовчий комплекс фізичних вправ для борців з системи «Вольова пластика» направлений на тренування стійкості спортсменів борців [1].

Висновки:

Аналіз спеціальної літератури переконує в тому, що у відносно незначній кількості публікацій висвітлені питання методики тренування вестибулярного аналізатора для спортсменів-борців та відсутні прості але дієві методики підвищення статичної і динамічної рівноваги.

Розроблена методика вдосконалення статодинамічної стійкості, з системи «Вольова пластика», є ефективним засобом розширення її функціонального діапазону.

Запропонована методика вдосконалення статодинамічної стійкості направлена на керування зміною кутових характеристик загально

центру тяжіння у структурі навчально-тренувальних занять спортсменів-борців призводить до значного поліпшення показників статичної та динамічної рівноваги: у спортсменів експериментальної групи — на 51,4 %, контрольної — на 22,7 %. Стійкість вестибулярного аналізатора до надмірних адекватних подразнень підвищується у 95 % юних борців експериментальної групи і лише у 57,5 % — контрольної.

Список використаної літератури:

1. Арзютов Г.М. Кінезіологія «живих рухів» у спорті / Г.М. Арзютов, В.О. Гаврилюк, В.Л. Лукіянчук // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). — К., 2014. — Вип. 11 (52). — С. 4-9.
2. Быков Е.В. Состояние функции равновесия у высококвалифицированных спортсменов с различной активностью уровней нейровегетативной регуляции ритма сердца / Е.В. Быков, М.М. Кузиков, Н.Г. Зинура // Медицина для спорта-2011: матер. I Российского конгресса с междунар. участием. — М., 2011. — С. 73-77.
3. Гаже П.М. Постурология. Регуляция и нарушения равновесия тела человека / П.М. Гаже, Б. Вебер. — СПб. : МАПО, 2008. — 312 с.

ФИДИРКО М. А.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент

АНТИПОВА Ж. И.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания является одной из ведущих в социальном отношении.